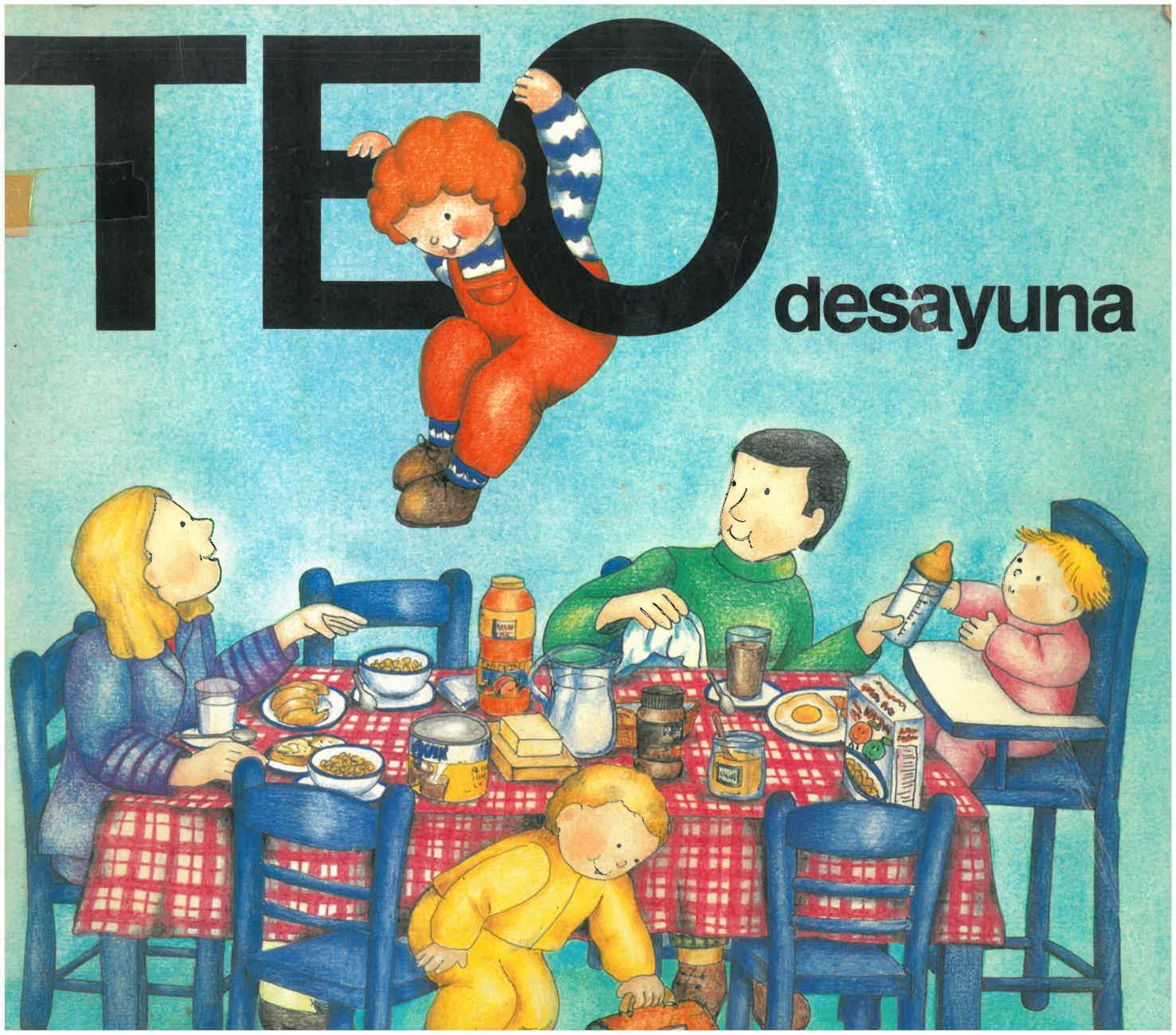
TEO desayuna



Desayunar es una sana costumbre.

Sin embargo, el desayuno no recibe, en general, la atención que merece, por un desconocimiento de su necesidad y, muy en especial, por una falta de hábito.

Es difícil cambiar las costumbres de los adultos. Pero es relativamente sencillo crear buenos hábitos en los pequeños. Ello está en nuestras manos.

Nuestro deseo es colaborar en crear en el niño la costumbre de desayunar, como algo cotidiano y apetecible. Y hemos pensado que nada mejor que despertar su curiosidad e interés de la mano de TEO.

Los niños tienden a imitar, a aprender de los mayores y también de los personajes con los que se pueden identificar y despiertan su simpatía. De los personajes como TEO.

TEO tiene la virtud de actuar de una forma espontánea, mostrarse interesado ante todo lo que le rodea y hacer del aprendizaje una tarea amena.

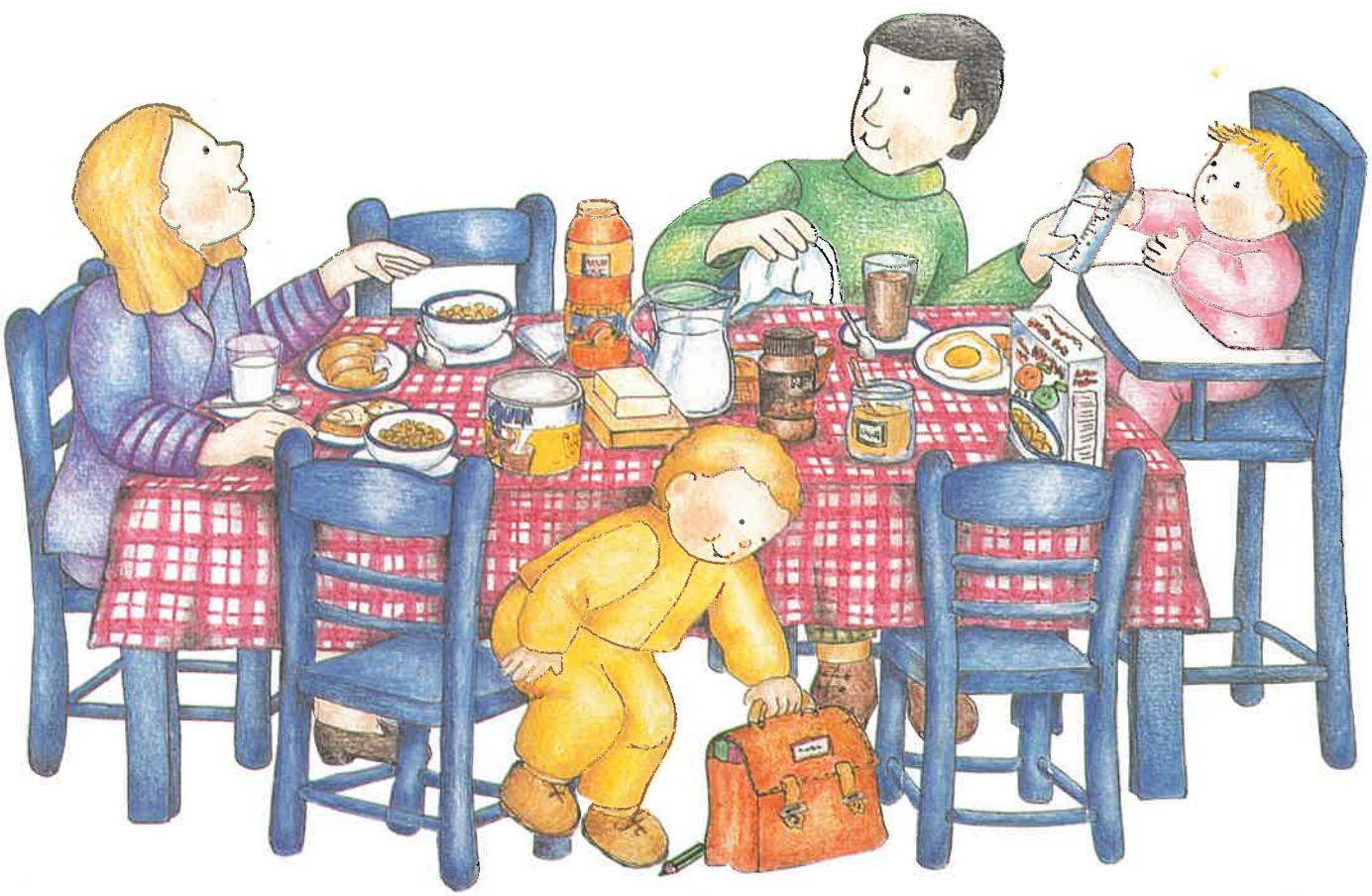
Esperamos que nuestro pequeño lector, solo o con la colaboración de sus mayores, descubra con TEO que desayunar es conveniente y agradable.

Las páginas finales de TEO desayuna *contienen una guía didáctica para ayudar a padres y educadores en la labor de orientar el despertar de la curiosidad infantil por las cosas que conforman nuestra vida cotidiana, en esta ocasión el desayuno, comida importante para una alimentación más sana, suficiente y equilibrada.*

Nestlé®

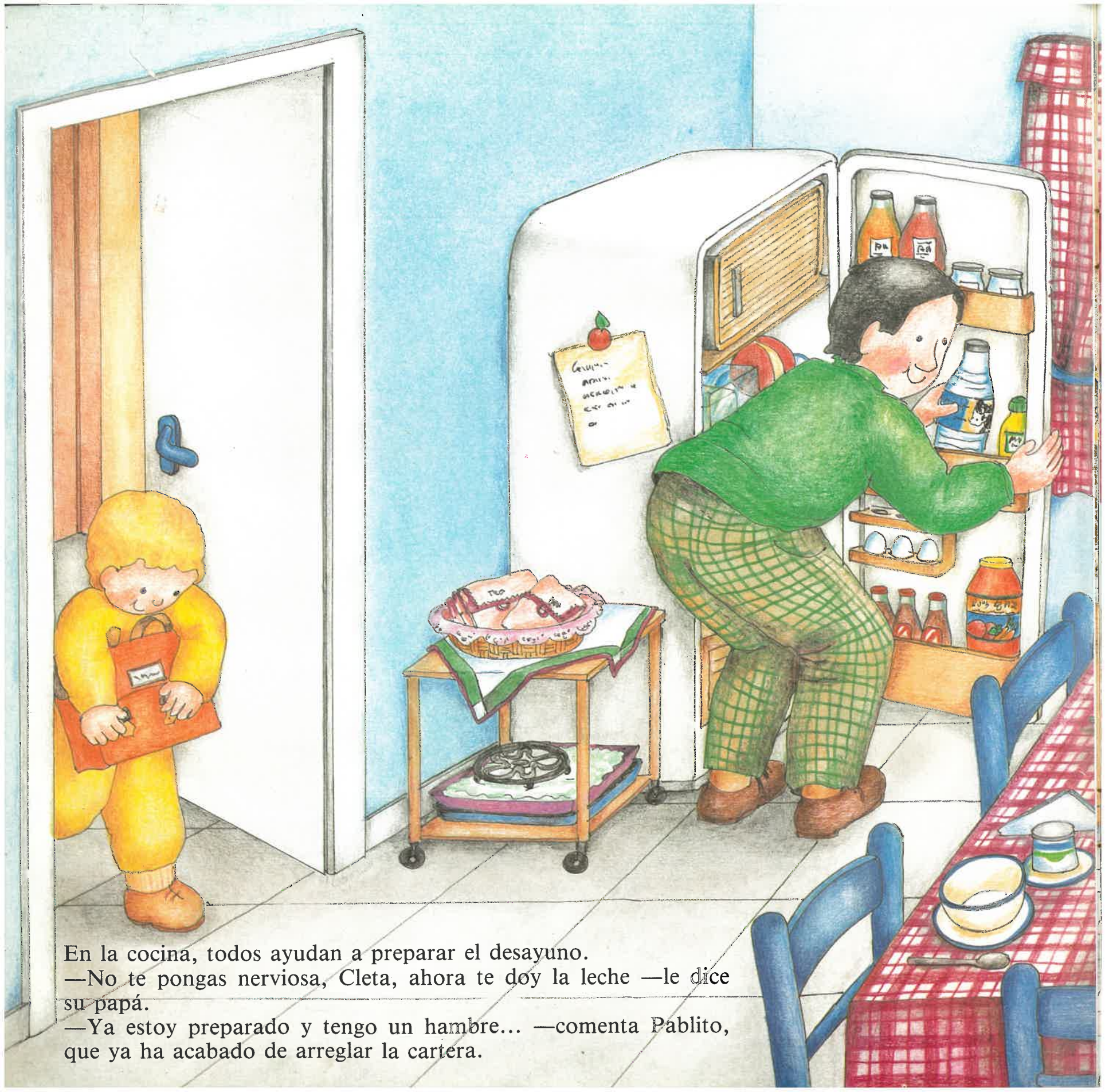
© Violeta Denou
Derechos exclusivos de edición TIMUN MAS, S.A.
Edición exclusiva para Sociedad Nestlé, A.E.P.A., de difusión gratuita
Editorial TIMUN MAS, S.A.
Castillejos, 294 - 08025 Barcelona
ISBN: 84-7722-265-7
Depósito legal: B.13.624-1989
Sirven Grafic, S.A. Barcelona
Impreso en España - *Printed in Spain*

TEO desayuna



Nestlé

Teo se ha despertado muy contento y enseguida se ha ido a duchar.
—¡Qué bien he dormido, mamá! —dice Pablito.
—¿No vienes a ducharte? —pregunta Teo a su hermano mientras se enjabona.

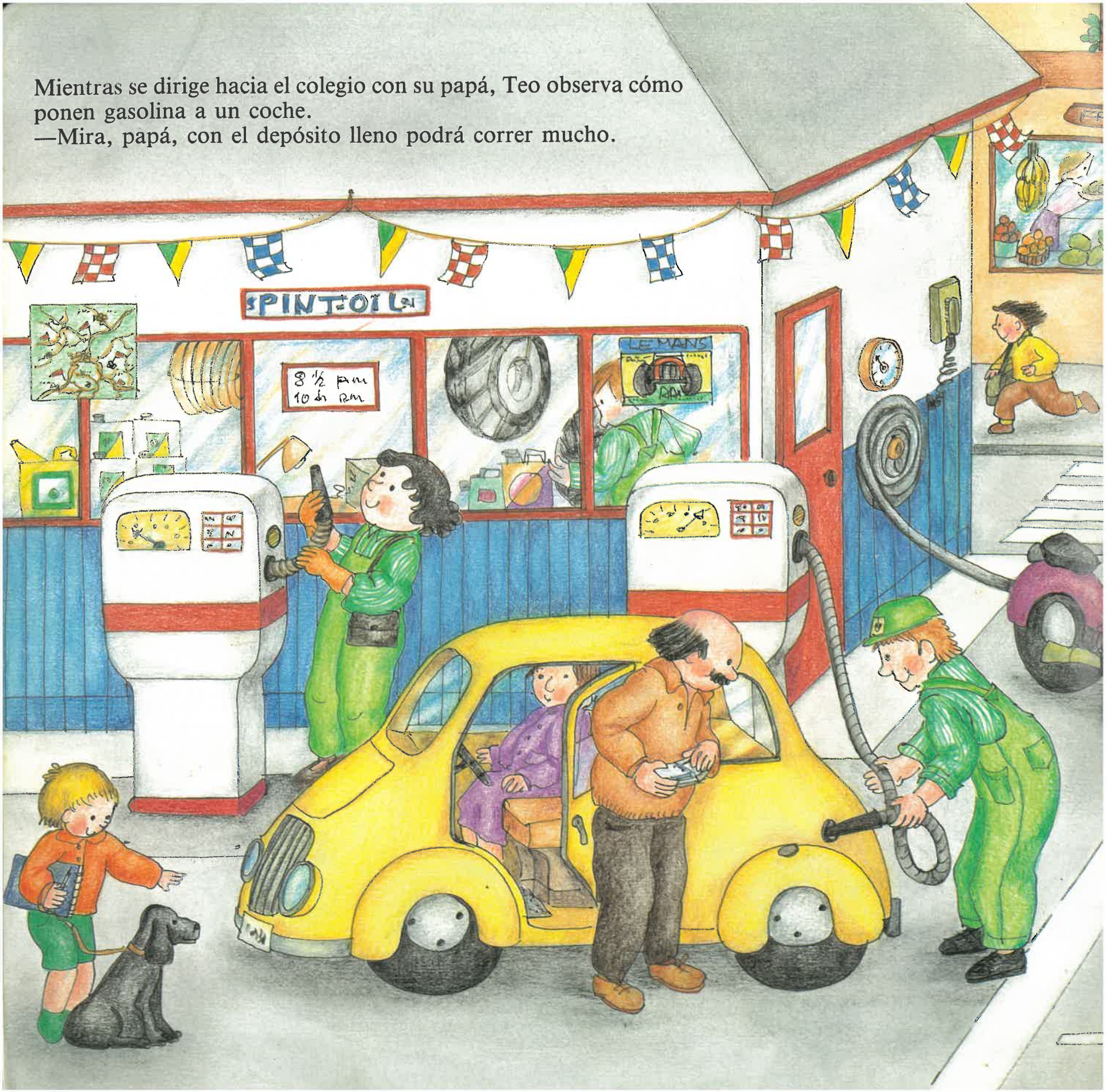


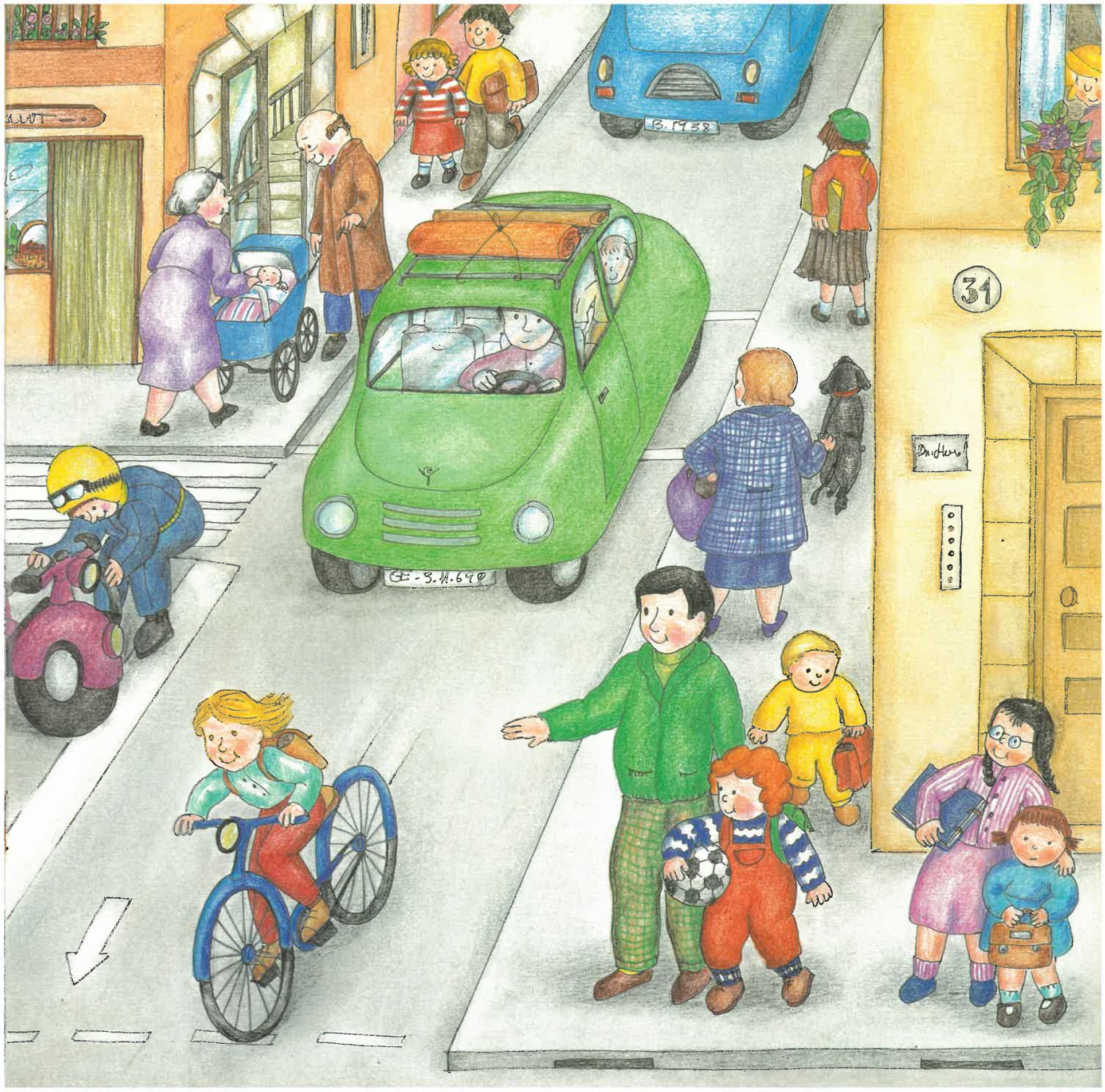
En la cocina, todos ayudan a preparar el desayuno.
—No te pongas nerviosa, Cleta, ahora te doy la leche —le dice su papá.
—Ya estoy preparado y tengo un hambre... —comenta Pablito, que ya ha acabado de arreglar la cartera.

MILK

—¡Qué tostadas tan buenas, mamá! ¿Podré comer alguna más? —dice Teo.
—¿Quieres un poco más de leche, Pablito? —pregunta su mamá.

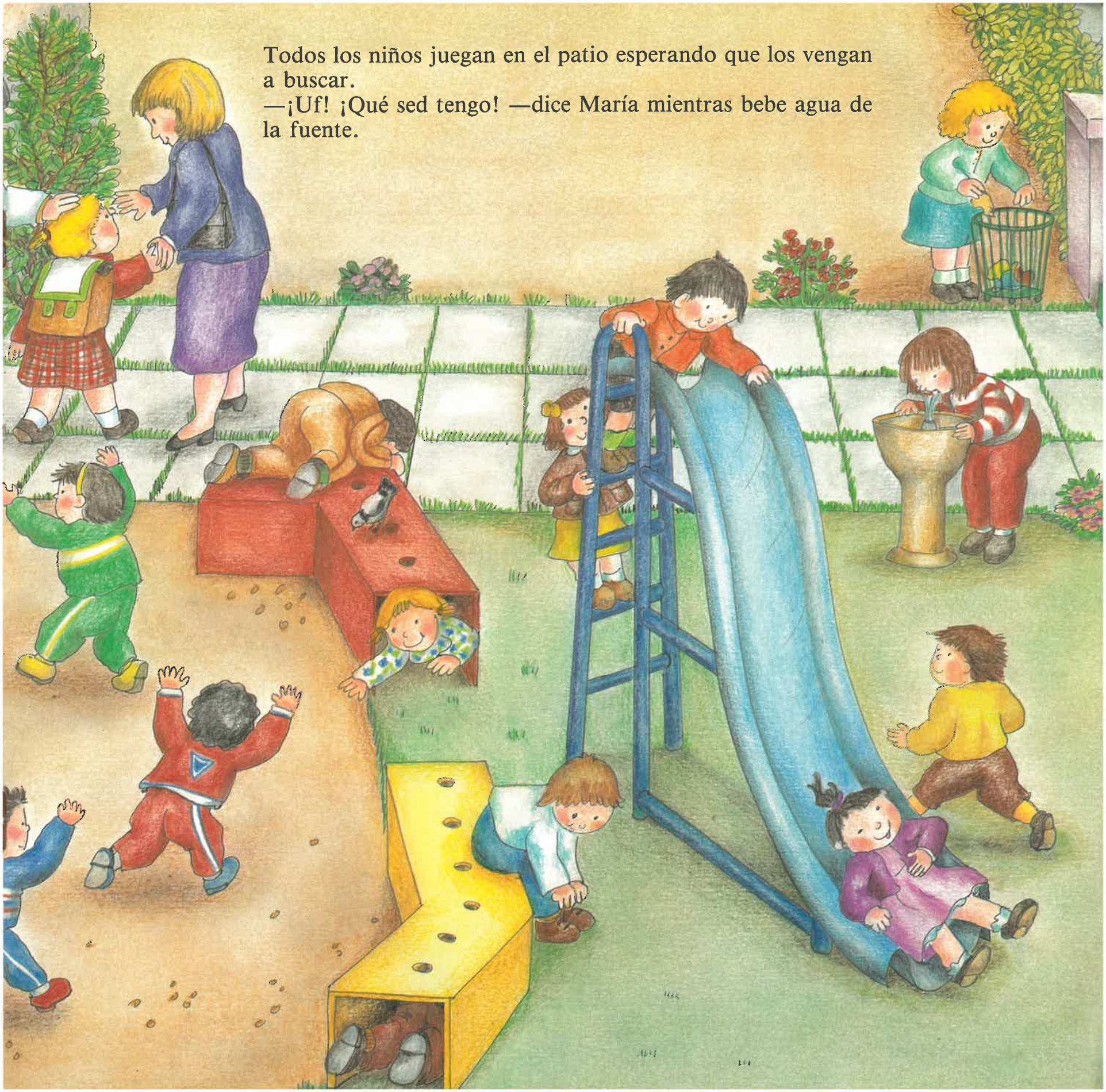
Mientras se dirige hacia el colegio con su papá, Teo observa cómo ponen gasolina a un coche.
—Mira, papá, con el depósito lleno podrá correr mucho.




B.1938
31

En la escuela, Teo y sus amigos
dibujan diferentes alimentos.
—No te preocupes, Ana —le dice la
señorita—, ya verás como
ahora te saldrá mejor.
1
3

2
4

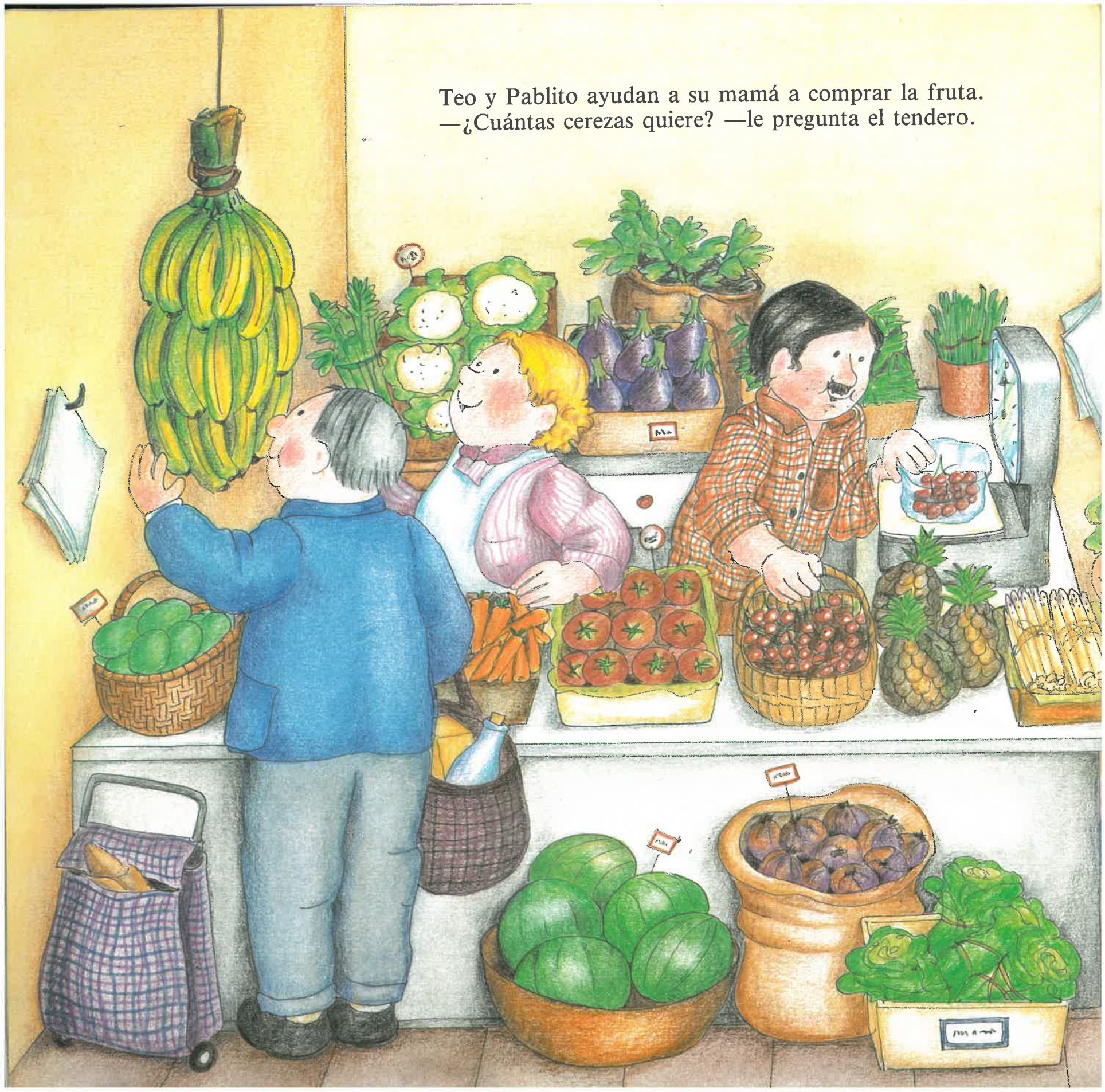


Todos los niños juegan en el patio esperando que los vengan a buscar.
—¡Uf! ¡Qué sed tengo! —dice María mientras bebe agua de la fuente.

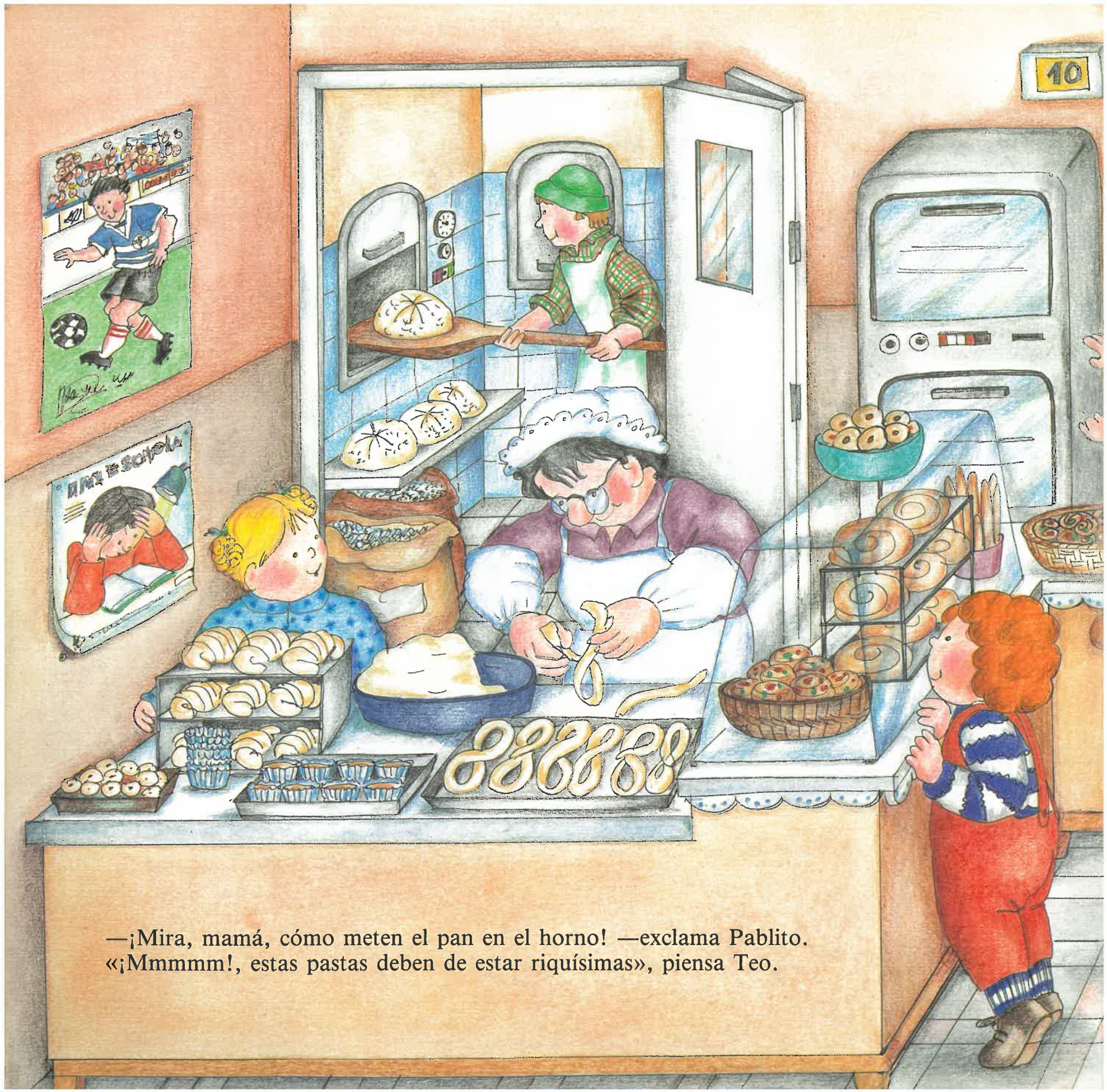
Teo, su madre y sus hermanos van a comprar a la lechería.
—¡Mamá, mamá! Cuando hayas comprado la leche, ¿me dejarás pesar en la báscula como aquel señor? —pregunta Teo.

Mientras su mamá compra la carne, Teo le enseña el pescado a Cleta y le explica: —Mira, Cleta, si comes mucho pescado te harás tan grande como yo.

COCOC



Teo y Pablito ayudan a su mamá a comprar la fruta.
—¿Cuántas cerezas quiere? —le pregunta el tendero.



—¡Mira, mamá, cómo meten el pan en el horno! —exclama Pablito.
«¡Mmmmm!, estas pastas deben de estar riquísimas», piensa Teo.

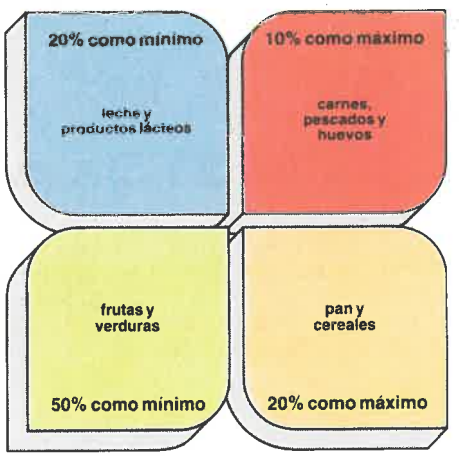
—¡Ya hemos llegado a casa, Teo! ¿Estás muy cansado? —le pregunta su mamá.
—¡No! —contesta Teo muy contento—. Aún me quedan fuerzas gracias al buen desayuno que he tomado esta mañana.

GUÍA DIDÁCTICA

Las aventuras de Teo llenan un espacio educativo considerable en el crecimiento de nuestros hijos. Desde muy pequeños les gusta observar las ilustraciones mientras siguen las explicaciones del adulto. Cuando son mayores leen solos los cuentos aunque agradecen, también, la participación de los padres, que los ayudan a centrar la atención en lo que ellos no han observado o en lo que es más interesante de cada lámina. No hay duda, pues, de que estos libros constituyen un gran instrumento didáctico que, a la vez que fomentan la lectura y la expresión, ayudan a crear una serie de hábitos personales que son fundamentales para el desarrollo posterior.

La adquisición de uno de estos hábitos es precisamente el objetivo de este libro, que pretende educar a los niños en la necesidad de desayunar y hacer ver a los padres la importancia de la primera comida del día, que no siempre recibe la atención que merece.

La aventura de TEO nos puede servir de guía para descubrir que una buena alimentación es tan importante en términos de cantidad y calidad como de adecuación y hábitos correctos. La observación del cuento y el desarrollo de los diferentes centros de interés mostrarán que la combinación de alimentos de los cuatro grupos del «Trébol de la alimentación equilibrada», en la proporción adecuada, nos aportará las substancias energéticas y nutritivas que precisamos.



Trébol de la alimentación equilibrada

Ilustración 1.ª

Toda la familia de Teo se ha despertado muy contenta. El principal centro de interés es que el niño vea la importancia de ir a dormir temprano para poder levantarse descansado al día siguiente. ¿Crees que Pablito ha dormido bien? ¿Está Teo contento? Es necesario que el adulto tome conciencia de que debe adoptar una actitud correcta en ese momento del día. Nos referimos, sobre todo, a las terribles prisas que impiden establecer una comunicación y no permiten que se desarrollen hábitos tan importantes como el de la higiene y el de desayunar en familia. ¿Qué está haciendo Teo?

Ilustración 2.ª

Teo y sus papás preparan el desayuno. El primer centro de interés es concienciar a los niños de la necesidad de desayunar en casa de forma adecuada. Se les debe explicar que también al dormir gastan energías, que sólo se recuperan si ingieren los alimentos necesarios al levantarse. Desayunar de forma inadecuada produce consecuencias negativas tanto a nivel físico como psíquico (disminución del rendimiento escolar). ¿Qué se lleva Teo de la estantería? ¿Qué pone su mamá en la mesa? Haremos notar al niño que todos los miembros de la familia se preparan para desayunar.

Ilustración 3.ª

Toda la familia está desayunando. El principal centro de interés son los alimentos que se ven en la cocina. ¿Qué vierte la mamá de Teo en su vaso? ¿Qué tiene su papá en el plato? ¿Qué hay en el frutero? El niño irá enumerando los diferentes alimentos y el adulto le explicará la necesidad de tomarlos de forma variada y equilibrada. Fijaremos su atención especialmente en la leche y sus derivados debido a la importancia que tienen en el crecimiento y en la osificación. ¿Qué bebe Cleta? ¿Qué ha añadido Teo a la leche?

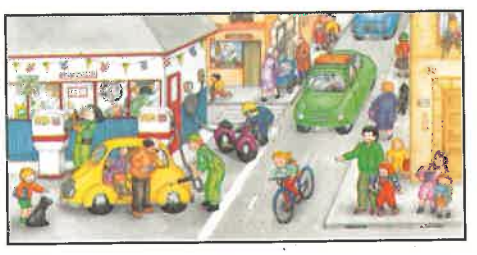


Ilustración 4.ª

Teo y su padre se dirigen al colegio. El principal centro de interés son las actividades que se observan en la calle. ¿Adónde van las niñas que están al lado de Teo? ¿Por qué corre el niño del suéter amarillo? ¿Qué hace la señora que lleva el cochecito? Haremos notar al niño que los alimentos que han tomado todas estas personas para desayunar, les han dado la energía suficiente para correr, trabajar...; es como los coches, que necesitan gasolina para poder funcionar. ¿Por qué el señor de la gorra pone gasolina al coche?

Ilustración 5.ª

Teo está haciendo una ficha. Centraremos la atención del niño en el cuadro de la pared y le explicaremos que cada persona necesita ingerir diferentes alimentos ya que cada uno de ellos tiene misiones distintas: unos ayudan a crecer (carne, pescado, huevos y productos lácteos), otros permiten mantenerse sano (frutas y verduras), y otros dan energía (azúcar, pan y legumbres). ¿Qué está dibujando Teo? Explicaremos al niño que para realizar la ficha también necesita energía. ¿Por qué se apoya en el brazo la niña que está enfrente de Teo? ¿Está contento el niño que ha llegado tarde?

Ilustración 6.ª

Todos los niños saltan y juegan en el patio. El principal centro de interés son las actividades que realiza cada uno de ellos. ¿Qué hace la señorita? ¿Cuántos niños hay en el tobogán? ¿Por qué bebe agua la niña del jersey a rayas? Haremos notar al niño que para realizar cualquier ejercicio físico (hacer gimnasia, jugar, correr...) necesita haber desayunado bien, ya que si no estaría cansado, tendría menor resistencia y disminuiría su fuerza muscular. ¿Qué le pasa a la niña de la falda de lunares?

Ilustración 7.ª

Teo, Pablito, Cleta y su madre han ido a la lechería a comprar. El primer centro de interés es la observación de los alimentos del establecimiento. ¿Qué ha comprado la madre de Teo? ¿Qué hay en el primer estante del refrigerador? Fijaremos su atención en el póster de la pared. ¿Qué hace la señora? ¿Qué otros productos que hay en la tienda obtenemos de la vaca? Volveremos a insistir en la importancia de beber mucha leche.

El segundo centro de interés lo constituye el chico que se está pesando en la calle. ¿Quién pesará más, el chico o Teo? ¿Por qué? ¿Cuál de los dos es más alto?

Ilustración 8.ª

Teo y Cleta observan el pescado mientras su mamá compra la carne. El principal centro de interés es la diferenciación de los alimentos que se venden en las tres paradas del mercado. ¿Qué compra la mamá de Teo? ¿Qué animales hay dibujados en los toldos? ¿Todos los pescados tienen el mismo tamaño? ¿Todos los huevos tienen el mismo color? ¿Están colocados en los mismos recipientes? ¿Qué le ha pasado al huevo que tenía el niño en la mano?

El adulto explicará al niño la necesidad de comer carne, pescado y huevos, ya que ayudan a formar el cuerpo y a crecer.

Ilustración 9.ª

Teo aguanta las manzanas y su mamá compra cerezas. Las diferentes frutas y verduras son el principal centro de interés. ¿Qué hay colgado en la pared? ¿Son muy grandes las cerezas? ¿Y las sandías? ¿Por qué atan los espárragos con un hilo? ¿Qué saca Pablito de la caja? Intentaremos que el niño haga clasificaciones en función de la clase, forma, tamaño o color. El adulto explicará que estos alimentos ayudan a estar sano y contento ya que proporcionan muchas vitaminas y sales minerales. También se comentará la actitud de los niños que se hallan sentados en el banco.

Ilustración 10.ª

La mamá de Teo está en la panadería. Fijaremos la atención del niño en el proceso de hacer el pan. ¿Qué hay dibujado en el póster de la derecha? ¿Qué hace la dependienta con la masa? ¿Para qué utiliza esa pala tan grande el señor del gorro? El niño observará las diferentes formas que se puede dar al pan fijándose en las estanterías situadas detrás de la dependienta del mostrador. También observará los otros alimentos que se venden en una panadería. El adulto le explicará que el pan y los cereales aportan una buena parte de la energía que se necesita para estudiar, jugar y trabajar.

Ilustración 11.ª

El papá de Teo ayuda a Pablito a llevar las compras a casa. El principal centro de interés es mostrar al niño que Teo, aunque ha realizado muchas y muy diversas actividades, no está cansado ni de mal humor, pues había tomado un buen desayuno. ¿Dónde lleva Teo los libros? ¿Hay muchas cosas dentro de la bolsa? ¿Está Cleta contenta de ir con su hermano? ¿Lleva su mamá muchos paquetes? Haremos notar al niño que, después de esta ajetreada mañana, toda la familia de Teo se dirige a casa para comer y, así, obtener nuevas energías.

C-107-COO-A-UL

Nestlé